

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Aktivitas fisik saat ini menjadi program global yang diakui secara umum memberikan manfaat bagi kesejahteraan hidup pribadi, keluarga, masyarakat dan negara. Beraktivitas berarti ada unsur kerja sistem syaraf dan tulang sehingga menghasilkan gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Aktif yang didasarkan pada rencana aksi global oleh *World Health Organization* (WHO) tentang aktivitas fisik yang diluncurkan tahun 2018-2030 memberikan wewenang agar setiap negara hadir dalam memberikan kebijakan dalam bentuk intervensi yang dapat membantu meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik minimal 150 menit/Minggu intensitas sedang (WHO, 2018). Mulai tahun 2010 hingga tahun 2020 WHO merekomendasikan bagi setiap warga dunia untuk beraktivitas fisik minimal 60 menit perhari dengan intensitas sedang. Data terbaru membuktikan satu dari empat orang dewasa (1,4 miliar orang di seluruh dunia) memenuhi rekomendasi WHO mengenai aktivitas fisik selebihnya (6,2 miliar) mengabaikan, padahal memberikan manfaat dari berkurangnya risiko penyakit kronis serta untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka (Guthold, dkk. 2018). Permasalahan ini menjadi perhatian yang serius bagi tiap-tiap warga dunia untuk mencari solusi alternatif melalui berbagai upaya.

Indonesia melalui Kementerian Kesehatan mulai tahun 2016 secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yaitu dengan diluncrkannya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) demi mewujudkan Indonesia sehat. GERMAS merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik. Gerakan ini menekankan pada pola hidup sehat khususnya berkaitan dengan aktivitas fisik dimanapun berada khususnya di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah.

Data *Global School Health Survey* tahun 2015 yang dipublikasikan 15 Mei 2018 oleh Depkes Kemenkes mengatakan bahwa “siswa remaja cenderung menerapkan pola *sedentary life*, sehingga kurang melakukan aktifitas fisik sebesar (42,5%)”. Menurut Sidoti dalam (Pramono dan Sulchan, 2014) mengatakan bahwa kebiasaan makan dan aktivitas fisik merupakan bagian dari komponen perilaku, dimana keduanya dipengaruhi faktor lingkungan, sosial ekonomi, dan budaya. Sangat disayangkan siswa remaja saat ini menghabiskan lebih banyak waktu luangnya bermain *video-game*, menonton televisi dan terlibat dalam kegiatan menetap lainnya. Rendahnya partisipasi masyarakat khususnya siswa remaja dalam melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa variabel yang masih perlu dilakukan penelitian lebih mendalam. Dengan demikian salah satu yang perlu dilakukan adalah memberikan intervensi dalam bentuk program aktivitas fisik untuk merubah perilaku tersebut.

Adapun program yang dapat dilakukan untuk merubah kebiasaan siswa remaja misalnya program gaya hidup (Rosdiana, 2018); program gizi olahraga (Sirajuddin, 2016); program pencegahan obesitas (Greanay, dkk. 2017); program berbasis aktivitas fisik sekolah berupa : kegiatan ekstrakurikuler, unit olahraga dan kelas olahraga (Ma'mun, 2015); perubahan organisasi dan lingkungan fisik sekolah (Toftager, dkk. 2014 & Tercedor, dkk. 2017), multikomponen (Kriemler, dkk. 2011), kurikulum, lingkungan sekolah, orang tua dan komunitas (Hollis, dkk. 2016); intervensi berbasis keluarga berupa: dukungan keluarga, etnis dan motivasi orang tua, dan strategi penetapan tujuan dan penguatan (Brown, dkk. 2016); dukungan orang tua berupa penyediaan perlengkapan dan tauladan (Lijuan, dkk. 2016); intervensi berbasis keluarga yang dirancang menggunakan prinsip teori penentuan kegiatan sendiri (Ha, dkk. 2019). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa program aktivitas fisik sekolah yang mencakup pembelajaran pendidikan jasmani, peraturan, kegiatan ekstra dan intra kurikuler, unit olahraga, fasilitas sekolah, peran guru dan kepala sekolah serta pemanfaatan waktu istirahat dalam bentuk aktivitas fisik mampu meningkatkan atau mengambat kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih mendalam untuk memperkuat manfaat program aktivitas fisik berbasis sekolah khususnya yang ada di Indonesia.

Ahmad Chaeroni, 2021

**PENGARUH PROGRAM AKTIVITAS FISIK DAN LINGKUNGAN SEKOLAH TERHADAP KEMAMPUAN GERAK, KEBUGARAN JASMANI DAN KESEHATAN MENTAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Program aktivitas fisik yang dimaksud dalam hal ini adalah program yang terfokus pada pembelajaran pendidikan jasmani atau *Physical Education* (PE) dan *Penjas+Out of School Hours Activity* (OSHA). Menurut Coakle dan Pike dari *Sport England 2008* dalam Ma'mun (2015) *Out of School Hours Activity* (OSHA) adalah program pendidikan jasmani ditambahkan dengan aktivitas di sekolah di luar jam belajar. Meskipun pendidikan jasmani secara umum dipahami dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa, namun hingga saat ini masih banyak dipermasalahkan karena hasil yang ditemukan belum konsisten.

Menurut Mahendra, (2015, hlm.18) Pendidikan jasmani adalah “proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.” Pendidikan jasmani dapat menjadi sumber penting dari aktivitas fisik untuk siswa terutama perempuan dan dapat mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik di luar kelas (Dauenhauer dan Keating, 2011). Pendidikan jasmani sekolah yang ada bagi kebanyakan anak remaja untuk partisipasi dalam aktivitas fisik sehingga dapat memberikan manfaat kesehatan dalam jangka panjang (Fairclough dan Stratton: 2006). Menurut Lahti dkk. (2018) empat tahun setelah intervensi dengan pendidikan jasmani kelompok intervensi masih lebih aktif secara fisik daripada kelompok control yaitu (2,7 (0,8 hingga 4,7) jam / minggu) dan selanjutnya (-3,9 (-9,7 hingga 1,7) jam / minggu). Sementara menurut Packham dan Street, (2019) mengatakan bahwa pendidikan jasmani tidak mengarah pada peningkatan keseluruhan dalam kebugaran siswa, termasuk daya tahan *kardiovaskular*, kekuatan, dan *fleksibilitas* bahkan mengurangi tingkat kehadiran dan disiplin siswa. Sedangkan menurut Reed, dkk. (2010) mengungkapkan hasil kelompok eksperimental rata-rata mendekati 1.200 langkah menggunakan pedometer per hari hingga rata-rata 3.600 langkah per minggu, anak-anak di kelompok eksperimental memiliki kinerja yang jauh lebih baik dalam Tes kecerdasan kluida *Standard Progressive Matrixes* (SPM). Berdasarkan data *Program for International Student Assessment* (PISA) prestasi akademik remaja di Indonesia berada pada standar yang rendah yaitu rata-rata *Scient* 403, skor rata-rata *reading* 397, *mathematic* 386 dan ini masih dibawah skor rata-rata nilai dari *Organization for Economic Cooperation and Development* yaitu 493 (OECD: 2015). Menjadi lebih menarik apabila dilakukan penelitian

Ahmad Chaeroni, 2021

**PENGARUH PROGRAM AKTIVITAS FISIK DAN LINGKUNGAN SEKOLAH TERHADAP KEMAMPUAN GERAK, KEBUGARAN JASMANI DAN KESEHATAN MENTAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

lebih lanjut untuk memperkuat temuan tersebut yang dikombinasikan dengan lingkungan sekolah tempat belajar dan pengaruhnya terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa.

Pendidikan jasmani yang telah ditetapkan dalam kurikulum sepertinya belum cukup terealisasi dalam proses pembelajaran yang disebabkan oleh banyak faktor baik dari internal sekolah maupun dari luar. Intervensi di luar jam belajar sekolah sangat diperlukan melalui aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Berpartisipasi dalam aktivitas fisik terorganisir di sekolah dan di masyarakat siswa menjadi lebih aktif dan mengurangi waktu duduk di antara anak laki-laki dan perempuan sehingga berkontribusi pada aktivitas fisik secara keseluruhan dan membantu orang tua mereka menjadi aktif (Jago dkk. 2017). Dengan adanya program di luar jam belajar peserta didik menghabiskan sebagian besar waktu istirahat mereka dengan aktivitas fisik (Beighle dkk. 2006). Aktivitas fisik berbasis kelas dapat menjanjikan peningkatan aktivitas fisik hingga tinggi pada rata-rata tiap hari, tetapi uji coba terkontrol acak kelas besar diperlukan (Innerd dkk. 2019). Berdasarkan temuan dan pendapat tersebut aktivitas diluar jam belajar sekolah (OSHA) memberikan dampak yang baik bagi siswa agar lebih aktif. Sementara pendapat lain mengatakan bahwa “ketersediaan media menyebabkan waktu diluar jam belajar yang lebih tinggi waktu senggang sehingga program diluar jam belajar sekolah membantu menjadi lebih aktif dan tidak terlalu banyak duduk (Kuritz dkk. 2020). Dengan demikian penting diteliti lebih mendalam tentang program diluar jam belajar sekolah yang dikombinasikan dengan lingkungan belajar yang dampaknya pada kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa. Rekomendasi aktivitas fisik bagi remaja di sekolah mencakup: melaksanakan aktivitas fisik/olahraga/senam sehat bersama selama 30 menit setiap hari sebelum belajar dimulai; optimalisasi waktu istirahat dengan bermain seperti lompat tali, galasin dan yang lainnya; melaksanakan gerak jalan/barisan; tes kebugaran jasmani berkala; melakukan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik 30 menit setiap hari atau 150 menit/minggu (Kemenkes. 2018).

Realita yang ada membuktikan bahwa data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 yang dilakukan secara terintegrasi dengan Badan Pusat Statistik menghasilkan data sebagai berikut:

“Prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) tahun 2018 mengalami kenaikan yang signifikan dibandingkan dengan hasil riset tahun 2013, antara lain berkaitan dengan masalah kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesmas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronis naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% (Depkes Kemenkes RI. 2018).”

Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup yang bermasalah antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, minimnya konsumsi buah dan sayur, serta aktivitas fisik yang rendah. Hal seperti ini artinya program yang direncanakan dan dirancang oleh pemerintah secara umum belum mencapai hasil yang diharapkan. Padahal efeknya akan memberikan dampak dan manfaat dalam berbagai segi sendi kehidupan dalam menopang kesejahteraan hidup masyarakat. Tentu ini akan mengakibatkan permasalahan yang berkepanjangan jika tidak segera dicarikan solusi yang bermakna. Remaja menjadi penopang utama dalam kelanjutan kehidupan dimasa mendatang dan sekolah adalah tempat yang efektif untuk mengarahkan siswa agar pola hidup lenih baik. Sekolah diharapkan menjadi tempat yang efektif untuk ikut serta dalam mengatasi permasalahan ini dengan menerapkan program aktivitas fisik sebagai upaya mengatasi perilaku menetap.

Banyak temuan membuktikan bahwa aktivitas fisik akan memberikan manfaat yang baik bagi tubuh manusia terutama berkaitan dengan: meningkatkan kebugaran jasmani (Crouter, dkk. 2016; Berntzen, dkk. 2017 ; Potter, dkk. 2018), kemampuan motorik yang berkaitan dengan keterampilan, koordinasi dan kontrol sebagai dasar aktivitas fisik (Barnett, dkk. 2016), kesehatan tulang misalnya kandungan dan kepadatan mineral dalam tulang (Poitras, dkk. 2016), kesehatan otak dan mental (Biddle, dkk. 2011; Kremer, dkk. 2014; McPhie dan Rawana, 2015; Lubans, dkk. 2016), prestasi akademik (Rasberry, dkk. 2015; Badura, dkk: 2016; Domazet, dkk. 2016; Kantomaa, dkk. 2016; Faught, dkk. 2017a, 2017b;

Ahmad Chaeroni, 2021

**PENGARUH PROGRAM AKTIVITAS FISIK DAN LINGKUNGAN SEKOLAH TERHADAP KEMAMPUAN GERAK, KEBUGARAN JASMANI DAN KESEHATAN MENTAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kari, dkk. 2017). Aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis salah satunya untuk kecerdasan otak (Reed, dkk. 2010). Rendahnya aktivitas fisik akan menimbulkan berbagai macam permasalahan khususnya berkaitan dengan: penyakit kardiovaskuler (Berlin & Colditz, 1990; Blair, dkk. 1999), obesitas (Nassis, dkk. 2012), sulit menyelesaikan masalah (Pontifex, dkk. 2011; Ringenbach, dkk. 2016; Kao, dkk. 2017), Hipokenetik (Cardinal, 2016). Program aktivitas fisik ketahanan dan kekuatan dapat meningkatkan kepuasan hidup anak obesitas, bahkan meningkatkan kepuasan terhadap aspek sekolah (Budiana, dkk. 2017).

Lingkungan merupakan tempat dimana seorang melakukan berbagai macam aktivitas dan kegiatan. Menurut Suherman (2009 hlm. 71) mengatakan bahwa “salah satu tantangan yang senantiasa harus dicari pemecahannya oleh para guru Pendidikan Jasmani pada waktu mengajar di sekolah sekarang ini adalah bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang mendukung terhadap kelancaran pelaksanaan Proses Belajar Mengajar (PBM) sehingga siswa dapat meraih tujuan pembelajaran”. Lingkungan yang dimaksud disini adalah sangat luas cakupannya baik berupa interaksi guru dengan siswa termasuk metode yang digunakan saat mengajar dan yang lebih oenting adalah menyangkut sarana dan prasarana. Lingkungan dirasakan mempengaruhi aktivitas fisik remaja terutama berkaitan dengan akses / ketersediaan sumber daya; dukungan keluarga dan teman; aktivitas fisik dengan teman-teman; aktivitas fisik dengan anggota keluarga; inspirasi dari orang lain; penguatan orangtua; peluang dalam rutinitas sehari-hari; pengaruh jaringan sosial (Baskin, dkk. 2015). Peran lingkungan kebijakan, interaksi dan unsur psikis membentuk tingkat aktivitas fisik di berbagai kelompok demografis (Dollman, 2018). Lingkungan diyakini dapat mempengaruhi aktivitas fisik terutama yang berkaitan dengan lingkungan tempat tinggal dan jalan yang sering dilalui (Sallis, dkk. 1997), lingkungan sekolah (Morton, dkk. 2015; Rezende, dkk. 2015). Variabel lingkungan dan aktivitas fisik serta waktu luang sangat membantu untuk mengembangkan kebijakan dan intervensi berbasis lokasi untuk mendorong orang melakukan lebih banyak aktivitas fisik (Wang, dkk. 2018). Berdasarkan pendapat tersebut lingkungan sekolah yang terbatas atau sempit dan lingkungan

yang luas atau terbuka dapat berpengaruh terhadap aktivitas siswa meskipun ini juga perlu temuan lebih banyak untuk mendukung hal tersebut.

Lingkungan sekolah baik sosial maupun fisik dapat mempengaruhi aktivitas fisik siswa. Lingkungan sosial tinggi pengaruhnya terhadap remaja terutama menginginkan lingkungan sosial yang aman dan akrab (Van Hecke, dkk. 2016). Lingkungan juga dapat menghambat untuk melakukan aktivitas fisik misalnya mengakibatkan perilaku menetap (Tandon, dkk. 2014; Barbosa, dkk. 2016). Menurut Dollman, dkk (2002) mengatakan anak-anak di lingkungan belajar luas melaporkan kemungkinan lebih besar untuk berpartisipasi dalam dua atau lebih di kelas pendidikan jasmani per minggu. Sedangkan Sheu-jen, dkk (2010) mengatakan anak-anak yang berada di sekolah sempit dilaporkan lebih banyak aktivitas fisik setelah sekolah, pada hari libur dan akhir pekan, dan juga jumlah total aktivitas fisik dibandingkan dengan anak-anak pedesaan. Hasil penelitian terbaru mengungkapkan anak-anak dan remaja pedesaan memiliki tinggi badan lebih rendah, BMI massa tubuh dan presentase lemak tubuh dan memiliki massa otot lebih tinggi, kebugaran kardiorespirasi dan kecepatan-kelincahan (semua  $p < 0,001$ ) dibandingkan perkotaan (Sylejmani, dkk. 2019). Dengan demikian dibutuhkan data yang lebih banyak dan konsisten untuk mendukung terkait temuan ini terutama untuk meningkatkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental.

Program aktivitas fisik menjadi hal yang penting diterapkan terutama dalam lingkungan sekolah sebagai salah satu upaya mendukung program pemerintah dan juga untuk mengatasi permasalahan siswa remaja akhir-akhir ini terutama berkaitan dengan kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Kemampuan gerak sebagai salah satu komponem tubuh yang diperlukan dalam menunjang tercapainya keterampilan gerak yang optimal sehingga dikmudian hari memberikan manfaat yang lebih baik. Demikian pula kebugaran jasmani menjadi hal yang sangat perlu diperhatikan karena dampak dari kebugaran jasmani yang bermasalah akan berakibat pada kesehatan fisik dan mental siswa.

Siswa remaja akhir-akhir ini juga cenderung mengalami masalah kesehatan mental misalnya rasa gelisah menghadapi persoalan hidup, depresi, stress dan menurunnya harga diri. Menurut Ayuningtyas dkk. (2018) terdapat sekitar 450

juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Berkaitan dengan remaja, dari beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Coles, dkk. 2016; Furnham, dkk. 2011). Bukti menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengatasi kesehatan mental remaja (Harris, 2018) misalnya: menurunkan perasaan cemas (Schaeffer dkk. 2014); membantu mempercepat pemulihan dari stres (Hillman, dkk. 2009); meningkatkan percaya diri dan harga diri (Jones, dkk. 2017).

Kesehatan mental menyumbang 13 persen dari total beban penyakit global dengan prediksi bahwa depresi menjadi penyebab utama beban penyakit secara global pada tahun 2030 (Harris, 2018). Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan penyakit atau kecacatan lain yang timbul pada tubuh. Di Indonesia kondisi kesehatan mental masih menjadi salah satu isu yang dikesampingkan. Padahal, secara jumlah, penderita gangguan mental terus meningkat terutama umur 15 tahun ke atas. Data Riskesdas tahun 2013 berkisar 6% dan naik menjadi 9,8% di tahun 2018 (Depkes Kemenkes RI. 2018). Berdasarkan pendapat di atas, siswa remaja perlu mendapat perhatian yang serius terutama dari sekolah melalui intervensi guna meningkatkan aktivitas fisik guna meningkatkan kesehatannya.

Program aktivitas fisik dan juga lingkungan sekolah sampai saat ini belum ada penelitian khusus yang mengungkap masalah ini. Demikian pula kaitannya dengan kemampuan gerak siswa, kebugaran jasmani dan kesehatan mental belum ada diungkap secara mendalam. Data terbaru menunjukkan bahwa penelitian yang berkaitan dengan tema ini belum dilakukan di Indonesia maka tema ini menjadi penting untuk dilakukan penelitian lebih mendalam. Terutama berkaitan dengan siswa umur 16 sampai 19 tahun Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XI yang berada di lingkungan sekolah yang luas dan sempit. Sekolah luas dalam hal ini dilaksanakan di SMA Pembangunan dengan luas tanah 3 hektar ( $3M^2$ /siswa), ruang kelas 21 dengan jumlah siswa pria 284 dan wanita 337 (25-30 siswa/ruangan), laboratorium 4, perpustakaan 1 dan sanitasi siswa 2. Adapun sekolah sempit dilaksanakan di SMA Pertiwi 1 Padang dengan luas tanah kurang dari 1 hektar ( $0M^2$ /siswa), ruang kelas 18 dengan jumlah siswa pria 304 dan

wanita 369 (28-37 siswa/ruangan), laboratorium 4, perpustakaan 1 dan sanitasi siswa 2. Berdasarkan data tersebut jelas bahwa kesua sekolah mempunyai karakter yang berbeda dari segi lingkungan sekolah. Oleh sebab itu penelitian ini menjadi penting dan bersifat terbarukan dalam menjawab permasalahan yang ada di lapangan terutama di Sumatra barat Indonesia.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa?
- 1.2.2 Apakah terdapat interaksi antara program aktivitas fisik dengan lingkungan sekolah yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa pada lingkungan sekolah terbuka (luas)?
- 1.2.4 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa pada lingkungan sekolah terbatas (sempit)?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang ada maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa.
- 1.3.2 Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat interaksi antara program aktivitas fisik dengan lingkungan sekolah yang memberikan

perbedaan pengaruh terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa.

1.3.3 Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa pada lingkungan sekolah terbuka (luas).

1.3.4 Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa pada lingkungan sekolah terbatas (sempit).

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### 1.4.1 Secara Teoritis

Berdasarkan literasi yang di temukan, hasil penelitian yang ada belum ditemukan pembahasan tentang program aktivitas fisik berbasis Pendidikan Jasmani (Penjas) dan Penjas+*Out of School Hours Activity (OSHA)* yang berpengaruh terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa khususnya di lingkungan sekolah terbuka (luas) dan terbatas (sempit) .

##### 1.4.2 Segi Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan arahan dalam mengambil kebijakan terutama di bidang pendidikan di sekolah untuk memberikan arah kebijakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga sekolah. Sekolah dengan berkoordinasi dengan dinas terkait dapat membuat kebijakan berupa intervensi terhadap siswa dengan menambah program aktivitas fisik diluar jam belajar yang tujuannya untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

##### 1.4.3 Secara Praktis

Dapat memberikan gambaran bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan alternative sudut pandang bahkan solusi bagi siswa remaja dan guru dalam melakukan aktivitas fisik terutama di lingkungan sekolah tempat

beraktivitas sehari-hari sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa.

#### 1.4.4 Segi Isu serta Aksi Sosial

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran, pencerahan dan kesadaran khususnya bagi siswa remaja tentang begitu banyak manfaat yang di peroleh setelah mengikuti program aktivitas fisik berbasis sekolah bagi diri dan lingkungannya.

### 1.5 Struktur Organisasi

Bab I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang berisikan baik secara teoritis maupun praktis, kebijakan, isu dan aksi sosial serta struktur organisasi.

Bab II Kajian Teori, mencakup isi tentang berbagai teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu: Program aktivitas fisik yang mencakup Pendidikan Jasmani (PE) dan *Penjas+Out of School Hours Activity (OSHA)*, lingkungan sekolah terbuka dan terbatas, kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental serta karakteristik siswa remaja. Kemudian penelitian yang relefan, kerangka berpikir dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian, terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan, terdiri dari pengolahan data berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di lapangan kemudian dianalisis dari deskripsi yang ada. Selanjutnya dibahas berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada sehingga muncul jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan.

BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi. Pada bagian ini menyimpulkan dari temuan yang sudah dilakukan analisis berdasarkan penafsiran dan pemaknaan yang mendalam.